

EDICIÓN
ESPECIAL



Fundación Favaloro

postres para el

Diabético

**LAS ÚLTIMAS
NOVEDADES
MÉDICAS
SOBRE DIABETES**

**NUEVAS Y EXQUISITAS
RECETAS FÁCILES
DE PREPARAR
PARA COMER
SANO Y RICO**

LAS RECETAS DE LA FUNDACIÓN FAVALORO

Argentina \$ 5.50
Uruguay \$ 4.9
México \$ 2.8
Chile \$ 1.900
01001
9 789871 039005
ISBN N°1
567-1039-00-X



postres para el **Diabético**

Julio 2001

DIRECTOR EDITORIAL
Hugo H. García

DIRECTOR COMERCIAL
Micael Baum

CONSEJO EDITORIAL
Hugo H. García
Micael Baum
Rodolfo Grieco

ASESORAMIENTO Y PRODUCCIÓN CIENTÍFICA
Dr. Jorge Braguinsky
Dr. Lucas D. Masnatta
Lic. M. Cristina Maceira
Dr. R. Cristian Giannaula
Prof. Dr. Maximino Ruiz

EDITOR
Rodolfo J. Grieco

COORDINACIÓN: Ing. Fernando Roel
ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS: Dr. Alberto Sánchez
CIRCULACIÓN: Jorge Rossi
PUBLICIDAD: Carlos Figueiras
DISEÑO GRÁFICO: Anabella Pelsmajer
REDACCIÓN: Josefina Licitra
PRODUCCIÓN FOTOGRAFICA: Rodolfo J. Grieco
ASISTENTE DE PRODUCCIÓN: Marina Garavaglia-
CORRECCIÓN: Vicente Vázquez

EDITORIA NETT S.A.
Belgrano 367 6° piso (1092) Cap. Fed.
Tel. 4331 4586/87/88 e-mail: comercial@nett.com.ar

FOTOCROMOS E IMPRESIÓN
Quebecor Antártica Bs.As. S.A. Parque Industrial Pilar
(1629) Pilar. Tel.: (02322) 496 590 Fax (02322) 496 584

impresa en argentina junio 2001
Precio del ejemplar
Argentina \$ 5,90. Uruguay \$ 49

DISTRIBUIDOR EN CAPITAL:
Vaccaro Hnos. Entre Ríos 919, 1er. Piso (1080) - Capital Federal-
Tel. 4305-3854/3908

DISTRIBUIDOR EN INTERIOR:
D.I.S.A. Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135) - Cap. Fed.
Tel. 4305-0114/3160

DISTRIBUIDOR EN MÉXICO:
Distribuidora Intermex S.A. de C.V. Lucio Blanco N° 435, Col.
San Juan Tilihuaca 02400 México, D.F. Tel. (525) 230.95.00 -
Fax (525) 352.82.18

DISTRIBUIDOR EN COLOMBIA:
Distribuidoras Unidas S.A. Transversal 93 N° 52-03 - Santafé
de Bogotá - Colombia Tel. 413-9300 Ext. 126

DISTRIBUIDOR EN CHILE:
Distribuidora Alfa S.A. Avda. Carlos Valdivinos N° 251 -
Comuna de San Joaquín - Santiago de Chile - Tel. 510-5400 /
Fax 552-5256 E-mail: alfa.sa@entelchile.net

DISTRIBUIDOR EN PERÚ:
Distribuidora Bolivariana S.A. Av. República de Panamá 3635,
Piso 2 San Isidro, Lima, Perú. Tel. 441-3160/Fax 442-9747
E-mail: postmast@dibosa.com.pe

DISTRIBUIDOR EN PARAGUAY:
Kiospar. Montevideo 425 c/ Estrella - Asunción - Paraguay
Tel. 49 81 63 - E-mail: kiospar@hotmail.com

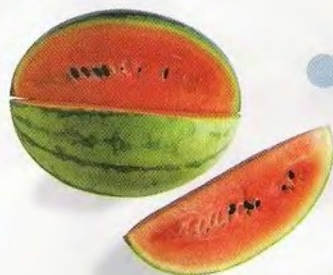
DISTRIBUIDOR EN URUGUAY:
Redesol S.A. Ciudadela 1416 - Montevideo - R.O. del Uruguay -
Tel. 901-1184

DISTRIBUIDOR EN BOLIVIA:
Agencia Moderna Ltda. Calle Gral. Acha E-0132 Cochabamba
Bolivia Tel. 425-7024 E-mail: dismoebb@pino.cbb.internet.bo
Dirección Nacional del Derecho de Autor: en trámite.

ISBN N° 987-1039-00-X

El centro editor de la Fundación Favalaro y Ediciones Bienvenidas no garantizan ni adhieren a los productos ofrecidos en los espacios de publicidad. La calidad de los productos, sus indicaciones o cualquier otro detalle que figure en los espacios publicitarios corre por exclusiva cuenta de los anunciantes.

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aun mencionando la fuente.



Sumario

EN ESTE NÚMERO..

4 Las frutas

Gracias a la gran variedad de frutas que hoy tenemos a nuestro alcance, estas resultan irresistibles por su color, sabor, aroma, frescura.

RECETAS

6 Dulces

Bombones de chocolate. Budín de pan. Strudel de manzanas. Bavaoise tricolor. Torta espejada. Tiramisú. Rosca de manzanas. Bizcochitos de nuez. Clafoutis de damascos. Gelatina colorida. Naranjas rellenas. Cheesecake de manzana y limón. Pan de ricota. Tarta de frutillas. Tarta de manzanas y queso. Mousse de chocolate cremoso. Compota de ananá. Mousse de moras o frambuesas. Budín de calabaza. Budín de leche con salsa de frutas. Budín de naranja. Helado de frutas frescas. Tarta de duraznos. Bocaditos de coco. Manjar blanco. Peras en salsa de chocolate. Manzanas al vino blanco. Espuma de frutillas. Tarta rellena de ricota. Cheesecake de limón. Tarta de avena y frutas. Manzanas rellenas. Arrollado de frutillas. Gelatina de mango y menta. Tarta cremosa de ricota. Tarta de limón. Ensalada de frutas con crema. Budín de zanahorias. Waffles con mermelada. Flan de mango. Tarta de naranjas. Ensalada de frutas. Bavaoise.



Torta espejada

Página 8





Caramelitos de gelatina
Página 42



Tarta de queso.

Moldeado de manzanas.

Caramelitos de gelatina.

Tarta de frutillas con mermelada.

Peras en salsa de vino. Frozen de

yogur de frutillas. Panqueques

de manzana. Rosca de fiesta.

Gelatina de manzana. Moldeado

de melón. Tarta de damascos.

NOTAS

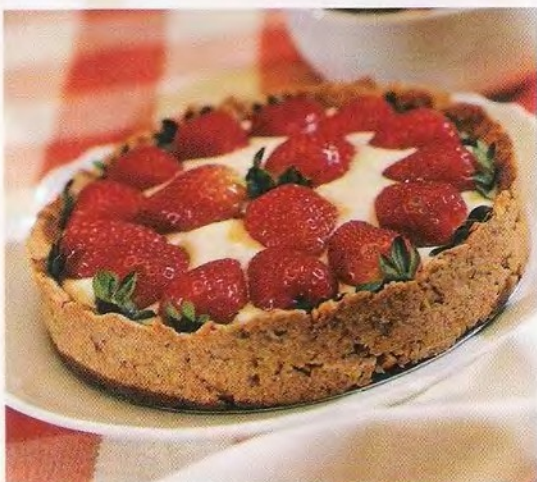
12 **DIABETES MELLITUS:** incremento exponencial de casos en todo el mundo.

22 **ELEMENTOS** de control metabólico.

32 **PARA TENER EN CUENTA:** consejos útiles



Ensalada de frutas
Página 39



Tarta de frutilla
Página 17

EDITORIAL

Hasta hace pocos años,
El enfoque de la

investigación e inclusive de la

Salud Pública se centraba en la

diabetes infantojuvenil, tipo I o insulino dependiente.

Actualmente, los estudios epidemiológicos demostraron que 9 de cada 10 pacientes diabéticos corresponden a la diabetes del adulto, tipo II o insulino independiente.

Al mismo tiempo, junto con la eclosión de la diabetes tipo II, aparece con el mismo carácter de epidemia la obesidad. Este concepto es importante porque el desarrollo de la diabetes del adulto sigue al de la obesidad como la sombra al cuerpo.

En nuestro país, se estima que existen aproximadamente entre 2 y 3 millones de diabéticos tipo II (6% de la población) y que por cada paciente diagnosticado existe otro diabético sin diagnosticar. La prospectiva indica que nuestro país duplicará en los próximos 24 años el número de pacientes diabéticos tipo II. Debido a que dicha enfermedad puede prevenirse o al menos demorarse, la prioridad de toda política sanitaria debe ser eliminar o al menos reducir los factores de riesgo de la enfermedad y efectuar el diagnóstico precoz de la misma para evitar sus complicaciones.

En este número, desarrollamos la eclosión demográfica de la diabetes tipo II, la prevención de sus complicaciones y el automonitoreo, temas de evidente actualidad de dicha enfermedad. Asimismo, le ofrecemos nuevas recetas de postres que pueden endulzar a los diabéticos sin comprometer su equilibrio glucémico. ■



LAS frutas

Gracias a la gran variedad de frutas que hoy tenemos a nuestro alcance, estas resultan irresistibles por su color, sabor, aroma, frescura.



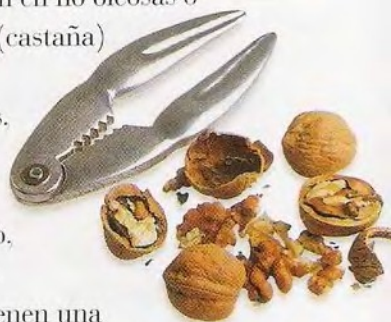
Son el complemento ideal de numerosas preparaciones; consumidas solas, enriquecen la dieta diaria. No contienen proteínas pero sí hidratos de carbono; son necesarias en la alimentación normal por sus vitaminas y minerales.

Según su contenido en agua, se clasifican en frescas o acuosas y frutas secas.



FRUTAS SECAS:

Se clasifican en no oleosas o farináceas (castaña) y oleosas (almendras, avellanas, maní, nuez, cacao, coco). Las castañas tienen una composición similar a la de los cereales, mientras que las oleosas son ricas en proteínas (salvo el coco) y grasas. Constituyen una buena fuente de minerales como calcio, fósforo, hierro, cobre y potasio, pero aportan escasa cantidad de vitaminas.



FRUTAS FRESCAS:

Contienen alrededor del 80 al 90% de agua, entre 5 y 20% de hidratos de carbono (azúcares simples), pectinas, y menos del 1% de celulosa, minerales, como potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre y manganeso, y vitaminas como la C, caroteno, complejo vitamínico B; en menor proporción, ácido málico (frutillas, peras, ciruela), ácido cítrico (tomate y frutas cítricas), ácido oxálico (frutillas y fresas), ácido benzoico (arándanos), ácido tartárico (uvas). El consumo de frutas frescas en el diabético debe ser de aproximadamente 3 a 4 porciones por día. Entre ellas encontramos:

• **Manzana:**

Muy utilizada para acompañar preparaciones agrídulces, elaboración de compotas, jugos, postres; presentan gran diversidad de preparaciones. Encontramos diferentes variedades, pero todas deben ser consumidas inmediatamente o colocadas en agua con limón para evitar su oxidación y posterior coloración negruzca.



• **Pera:**

Conviene comprarla dura, de cáscara firme, lisa y sin manchas, dejándola madurar en su casa de tres a cinco días. Es una fruta rica en potasio, fibra y vitaminas A y C.



• **Durazno:**

Deben elegirse más bien duros. Son buenos acompañamientos de carnes e ideales para elaborar salsas. Existen diferentes variedades y aportan vitaminas A, C y potasio.



• **Mango:**

Debe siempre consumirse crudo; puede utilizarse para postres, compotas, ensaladas, mousse, soufflé y helados.



• **Banana:**

Con ellas podemos preparar infinidad de recetas. Debemos tener cuidado de que no se oscurezcan; por ello, lo ideal es que se conserven fuera de la heladera.



• **Frutillas, frambuesas, grosellas, moras:**

Las comúnmente llamadas frutas del bosque ofrecen, por sus colores y sabores, diversidad de preparaciones. Se aprecian mejor en su forma cruda, aportando vitamina C y potasio. En la cocina, su incorporación ha permitido utilizarlas en llamativas decoraciones y postres selectos.



• **Naranja:**

Aporta calcio, potasio, y vitamina C. Se recomienda consumirla cruda e inmediatamente después de abrirla, para aprovechar la vitamina C. Puede formar parte de postres, helados, licuados, y preparaciones agrídulces.



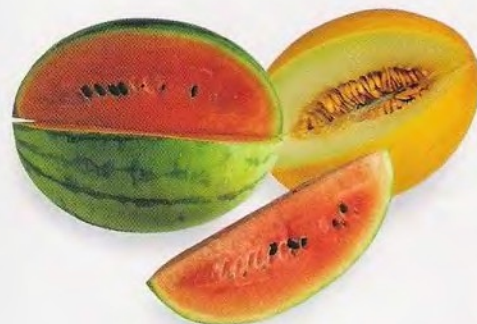
• **Kiwi:**

Por su color, permite decorar platos y formar parte de preparaciones y gran variedad de postres. Aporta vitamina C y por su alto contenido en ácidos orgánicos, estimula el peristaltismo intestinal; se recomienda a las personas constipadas su consumo diario en ayunas.



• **Melón y sandía:**

Frutas que contienen entre 90 y 95% de agua, son de bajo valor calórico y se consumen crudas. Pueden prepararse helados, licuados, y permiten decorar platos coloridos. El melón es rico en vitamina C y potasio.



FRUTAS ABRILLANTADAS: El proceso de elaboración consiste en deshidratar la fruta con el agregado de azúcar; o por dicha razón, **NO** está recomendado su consumo en personas diabéticas, debido a que pueden aumentar rápidamente el nivel de glucosa sanguínea.



Bombones de chocolate

4 g *carbohidratos por unidad*

53 *calorías por unidad*

30 *unidades*

Ingredientes:

- ▶ 1 receta de leche condensada diet (ver página 26)
- ▶ 4 cdas. de cacao amargo
- ▶ 1/2 taza de leche descremada
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 150 g de chocolate amargo granulado (para pasar las bolitas)

Preparación:

Colocar la leche condensada, el cacao, la leche y el edulcorante en una cacerolita chica antiadherente, y llevar a fuego lento mezclando siempre para que no se pegue. Cocinar hasta que al revolver se vea el

fondo de la cacerola. Retirar de la cacerola y dejar enfriar. Hacer bolitas y pasarlas por el chocolate granulado. Ubicar en los pirotines.



Budín de pan

25 g *carbohidratos por porción*

170 *calorías por porción*

10 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 3 tazas de leche descremada
- ▶ 4 huevos
- ▶ 50 g de coco rallado sin azúcar
- ▶ 3 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 10 rebanadas de pan lactal cortado fino
- ▶ 1 lata de ananá diet
- ▶ Canela en polvo

Preparación:

Forrar con la mitad del pan una fuente para horno y mesa. Licuar los huevos con la leche, el coco y el edulcorante. Escurrir el ananá y picarlo en cubitos. Disponer el ananá sobre el pan, cuidando de distribuirlo bien. Cubrir el ananá con el resto del pan, luego con la preparación de leche y finalmente espolvorear con la canela y la fructosa. Llevar a horno de precalentado a moderado por 25 minutos, cortar en rombos y servir.



Budín de pan



Strudel de manzanas

22 g *carbohidratos por porción*

114 *calorías por porción*

2 *unidades*

12 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 250 g. de harina
- ▶ 1 pizca de sal
- ▶ 1 cda. de edulcorante en polvo
- ▶ 4 cdas. de agua helada
- ▶ 80 g de margarina light

Ingredientes para armar:

- ▶ 1 huevo
- ▶ 30 g de margarina light

Ingredientes para el relleno:

- ▶ 6 manzanas
- ▶ 1 taza de pasas de uva
- ▶ 2 cdas. de jugo de limón
- ▶ 1 cda. de edulcorante en polvo
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 2 cdas. de canela en polvo

Preparación:

Para el relleno, pelar y cortar en láminas las manzanas. Mezclarlas en un bol con las pasas, el jugo de limón y la fructosa. Reservar. Para la masa, mezclar la harina, la sal, el edulcorante y el agua, y amasar hasta lograr una pasta homogénea. Llevar a la heladera por media hora. Luego estirar la masa con un palote y untarla con la margarina. Doblar en 4 y dejar descansar en la heladera 1/2 hora más. Luego retirar, volver a estirar la masa lo más finita posible y pincelar con la margarina light derretida y distribuir sobre ella la preparación de manzanas. Espolvorear el relleno con la mezcla de edulcorante y canela, reservando una cucharada. Pasar el strudel a una placa para horno y pincelar con el huevo batido. Llevar a horno moderado (previamente calentado) durante 30 minutos. Retirar y espolvorear con la cucharada de edulcorante en polvo y la canela reservadas.



Strudel de manzanas

Torta espejada



Torta espejada

27 g *carbohidratos por porción*

243 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 400 g de ricota descremada
- ▶ 1 receta de leche condensada diet (ver página 26)
- ▶ 4 huevos
- ▶ 1 taza de leche descremada caliente
- ▶ 3 cdas. de harina
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 30 g de fructosa

Ingredientes para la cobertura:

- ▶ 1 sobre de gelatina de cereza diet
- ▶ 2 tazas de agua
- ▶ 1 cdas. de almidón de maíz
- ▶ Frutillas o cerezas para decorar



Bavaroise tricolor

14 g *carbohidratos por porción*

102 *calorías por porción*

12 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 caja de postre diet sabor chocolate
- ▶ 1 caja de postre diet sabor vainilla
- ▶ 1 caja de postre diet sabor frutilla
- ▶ 1200 cc de leche descremada
- ▶ Chocolate amargo y frutillas para decorar

Preparación:

Preparar los postres separadamente, usando 400 cc de leche para cada uno. Colocar el de chocolate en un molde savarin y llevar a la heladera hasta que solidifique. Verter el de vainilla sobre el de chocolate y volver el postre a la heladera hasta que se

enfrie. Terminar con el de frutillas, y llevar el postre por 6 horas a la heladera. Desmoldar y decorar con frutillas frescas y chocolate amargo rallado.



Preparación:

Batir todos los ingredientes de la masa y cocinarlos a horno suave, hasta dorar, en un molde antiadherente de 24 cm de diámetro. Mezclar los ingredientes de la cobertura y llevar al fuego, mezclando siempre hasta espesar. Dejar entibiar y esparcir sobre la masa. Dejar enfriar.

Hacer la gelatina con un poco menos de agua, cubrir la tarta y enfriar.

Desmoldar bien frío. Decorar con frutillas o cerezas.

Bavaroise tricolor

Tiramisú

15 g *carbohidratos por porción*
110 *calorías por porción*
12 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- 2 huevos
- 8 cdas. de almidón de maíz
- 1 cda. de polvo de hornear
- 2 cdas. de edulcorante

Ingredientes para la crema:

- 2 sobres de gelatina en polvo sin sabor
- 2 cdas. de agua
- 250 g de ricota descremada
- 2 cdas. de edulcorante en polvo
- 50 g de fructosa
- 1 cda. de margarina light
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 pote de yogur desc. de vainilla
- 2 claras

Ingredientes para humedecer:

- 1/2 taza de café amargo
- 1/4 taza de leche descremada
- 1 cda. de edulcorante
- 1 cda. de cacao amargo

Ingredientes para espolvorear:

- 1 cda. de canela
- 1 cda. de edulcorante en polvo

Preparación:

Para la masa, batir las claras a nieve y agregar la yema y el edulcorante siempre batiendo. Luego agregar el almidón de maíz, previamente tamizado con el polvo de hornear. Revolver suavemente. Humectar una placa con rocío vegetal manteca y espolvorear con harina. Verter la preparación y cocinar durante

10 minutos en horno precalentado.

Enfriar y cortar en cuadraditos.

Para la crema, hidratar la gelatina en un poco de agua y disolverla a baño de María.

Licuar la ricota con la gelatina, el edulcorante, la margarina light, la vainilla, el yogur y la fructosa.

Batir las claras a nieve y agregarlas a la preparación anterior suavemente.

Mezclar en un recipiente el café, la leche, el cacao y el edulcorante.

Humedecer la masa con esta preparación y disponer las

2 preparaciones en capas. Espolvorear con la canela, el cacao y el edulcorante, y llevar a la heladera por un mínimo de 3 horas.



Tiramisú



Rosca de manzanas

18 g *carbohidratos por porción*

90 *calorías por porción*

20 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 cubo de levadura
- ▶ 1 huevo
- ▶ 2 cdas. de edulcorante
- ▶ 60 g de fructosa
- ▶ 3 cdas. de margarina light
- ▶ 1 taza de agua tibia

- ▶ 1 taza de harina integral
- ▶ 1 1/2 taza de harina blanca
- ▶ 1 manzana verde pelada y en cubos
- ▶ 1/2 cda. de canela en polvo
- ▶ 2 cdas. de pasas de uvas
- ▶ 1 cda. de mermelada diet p/pincelar

Preparación:

Mezclar la levadura con el agua tibia, el edulcorante y la fructosa. Agregar la margarina, el huevo y las harinas tamizadas. Sumar la manzanas picadas, las pasas y la canela. Disponer la masa

en un molde savarin de teflón. Levantar la masa hasta que duplique su volumen, llevar a horno moderado hasta que la superficie esté dorada, desmoldar y pincelar con la mermelada diet.



Bizcochitos de nuez

Bizcochitos de nuez

8 g *carbohidratos por bizcocho*

47 *calorías por bizcocho*

15 *bizcochos*

Ingredientes:

- ▶ 50 g de harina blanca
- ▶ 50 g de harina integral
- ▶ 1/2 cda. de bicarbonato de sodio
- ▶ 1 cda. de margarina light
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 50 g de fructosa
- ▶ 2 cdas. de leche descremada
- ▶ 20 g de nueces picadas



Preparación:

Precalentar el horno a 180 grados, mezclar las harinas con el bicarbonato y agregar la margarina, el edulcorante, la fructosa y la leche. Amasar hasta lograr una masa homogénea y agregar la nueces. Disponer la masa en la mesada previamente espolvoreada con harina. Extender la masa con un palote y cortar círculos con un cortante para pastelería. Colocar los bizcochitos en una placa para horno y cocinar unos 10 o 15 minutos.



Clafoutis de damascos

Clafoutis de damascos

32 g *carbohidratos por porción*

180 *calorías por porción*

6 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 400 g de damascos
- ▶ 1 taza de harina
- ▶ 1/2 cda. de polvo de hornear
- ▶ 3 huevos
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 1/2 taza de leche descremada



Preparación:

Hervir los damascos en medio litro de agua, escurrir y acomodar en un molde enmantecado. Batir los huevos con el edulcorante y la leche, y agregar la harina previamente tamizada con el polvo de hornear y la fructosa. Verter la masa sobre los damascos y hornear entre 40 y 50 minutos en un calor moderado hasta que esté dorado. Se puede servir caliente, tibio o frío.



DIABETES MELLITUS: incremento exponencial de casos en todo el mundo

La diabetes mellitus es una enfermedad que se conoce desde hace miles de años. Su nombre proviene del griego y significa atravesar, puesto que los antiguos médicos habían observado que en algunas enfermedades el agua atravesaba el cuerpo y se vertía en la orina, es decir, que los enfermos orinaban mucho (poliuria). Por esos años, ya se habían diferenciado dos enfermedades con aumento de la cantidad de orina: en una, la orina parecía agua y se la denominó diabetes insípida (una enfermedad de la glándula hipófisis); en la otra, la orina era dulce y se la llamó diabetes mellitus.

Por el primer siglo de la era cristiana, Areteo de Capadocia decía: "La diabetes es una enfermedad que derrite las carnes de las extremidades vertiéndolas a la orina", haciendo referencia probablemente a la diabetes que hoy llamamos insulino dependiente, que en su estado de descompensación (cetoacidosis diabética) puede provocar esta imagen.

Pero también se describía otro tipo de diabetes que afectaba a la gente de edad más avanzada, en especial a

aquellos que vivían en la opulencia y sobre todo eran obesos, descripción que corresponde a la diabetes insulino independiente.

Durante muchos siglos la diabetes mellitus insulino independiente no cobró la jerarquía que realmente le corresponde. Recién en los últimos setenta años, y en especial en la última década, la medicina tomó conciencia de la frecuencia de este tipo de diabetes y de la importancia del tratamiento, sobre todo para la prevención de las complicaciones crónicas.

A pesar de que hay sólo un diabético dependiente de insulina por cada diez pacientes no dependientes de insulina, hasta no hace tantos años el enfoque de la investigación e inclusive de la "salud pública" se centraba en la diabetes insulino dependiente.

Hoy las cosas cambiaron: no por menosprecio de los pacientes con dependencia a la insulina, sino por el hecho de que los estudios epidemiológicos han demostrado que cada vez hay más diabéticos insulino independientes, no sólo en

Fig.1

Características generales de los dos tipos de diabetes

INSULINODEPENDIENTE (TIPO 1)	INSULINOINDEPENDIENTE (TIPO 2)
<ul style="list-style-type: none">• Afecta al 10% de la población con diabetes; el 99% son chicos, adolescentes y adultos jóvenes.• Son delgados o de peso normal.• Muy sintomáticos.• Se necesitan los dos factores, genético y ambiental (en general, un virus), para que aparezca.• Tienen menos insulina.	<ul style="list-style-type: none">• Afecta al 85-90% de la población con diabetes; el 50% ignora que la padece.• 60% son obesos.• Asintomáticos o con muy pocos síntomas.• Fundamentalmente hereditaria. La obesidad y el embarazo son factores desencadenantes.• Tienen resistencia a la insulina.

número absoluto (lo cual coincide con el aumento de la población mundial), sino también en porcentaje de la población, al punto tal que en muchos países, en especial los desarrollados, la diabetes junto con la obesidad se consideran epidemias. Basta decir que para nuestro país se estima que aproximadamente un 6% de la población padece diabetes tipo 2, cifra que equivale en números absolutos a entre dos y tres millones de argentinos, habiendo un diabético sin diagnosticar por cada diabético diagnosticado. (Fig. 1).

¿Por qué hay cada vez más diabéticos insulino dependientes? Esta pregunta la han respondido aquellos que investigan el origen de las enfermedades, que, al igual que un antropólogo estudia el origen de

las civilizaciones, estudian la aparición y variaciones de las enfermedades a través de los tiempos. La respuesta estaría en la hipótesis de lo que se conoce como "el gen de la frugalidad".

Cuando los humanos vivían en un ambiente con provisión inestable de alimentos (como ocurría hace más de un millón de años, época en la cual el hombre solo se alimentaba bien cuando podía cazar o cuando el clima lo proveía de vegetales que recolectar) tenían más probabilidades de supervivencia aquellos cuyo organismo pudiese almacenar más energía del excedente de los alimentos que ingiriese. En otras palabras, vivían más aquellos hombres que, en los momentos de abundancia de alimentos, comiendo más

almacenaban más y mejor estos nutrientes convirtiéndolos en grasa, especialmente grasa abdominal.

Esta grasa abdominal, a la luz de los nuevos conocimientos y sin entrar en detalles, se vincula con los mecanismos de resistencia a la insulina y directamente con afecciones como hipertensión arterial y varios desórdenes metabólicos como el aumento de colesterol, la obesidad y la diabetes insulino dependiente. (Fig. 2).

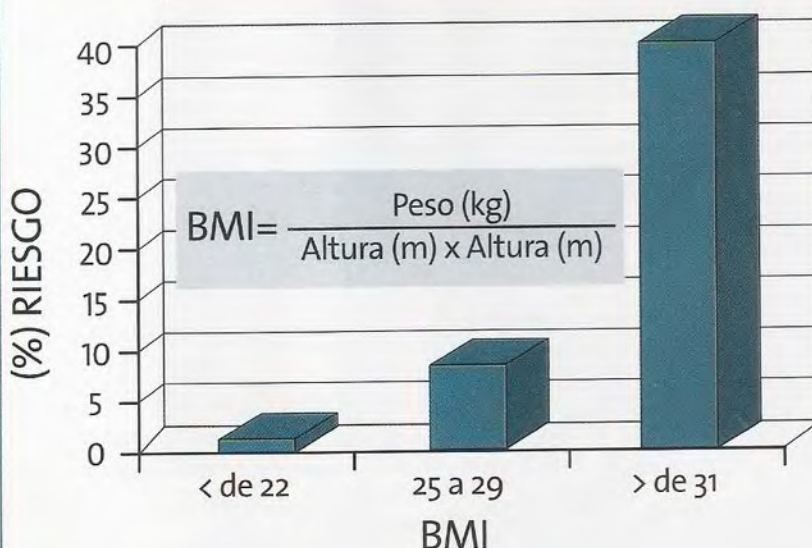
Un estudio con 11.400 mujeres demostró que el aumento de la grasa corporal, medida por el índice de masa corporal (BMI) es el principal predictor de diabetes tipo 2.

Por lo expresado deducimos que, para este hombre de la edad de piedra, el ser insulino resistente

Fig. 2

LA OBESIDAD INCREMENTA EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2

- El descenso moderado de peso (10%) en personas con sobrepeso u obesidad disminuye significativamente la mortalidad y la probabilidad de sufrir diabetes tipo 2, dislipidemia y/o hipertensión arterial.
- En los pacientes diabéticos obesos, una pérdida de sólo 10 kg de peso aumenta la expectativa de vida en aproximadamente 35%.
- Además el descenso de peso mejora el control metabólico e indirectamente previene las complicaciones crónicas.



y por lo tanto potencialmente diabético era el costo por tener mayores probabilidades de sobrevivir que aquellos que no lo eran, en un planeta tan inhóspito como la Tierra hace millones de años.

Ahora bien, si sobrevivían más se reproducían más y por lo tanto su descendencia era más numerosa. Al pasar los siglos de evolución, esta condición se propaga genéticamente entre los humanos hasta la actualidad, donde 135 millones de personas son diabéticas.

Este gen condicionante de diabetes se convierte en desventaja cuando el hombre comienza a construir

grandes ciudades, a cambiar las cualidades de la alimentación (natural por dietas ricas en grasas) y dejar de tener actividad física importante, reemplazando el caminar por los medios de locomoción. Es decir, una suma de alimentación excesivamente calórica e inapropiada (se reemplazan las verduras por la comida chatarra) y sedentarismo (inactividad, bicicleta por el auto, etc.). Entonces, la facultad para la acumulación de la energía se convirtió en enfermedad con las consiguientes complicaciones.

En la figura 3 se representa

el incremento en las cifras de diabéticos observados en los últimos 5 años y las proyecciones para el 2025.

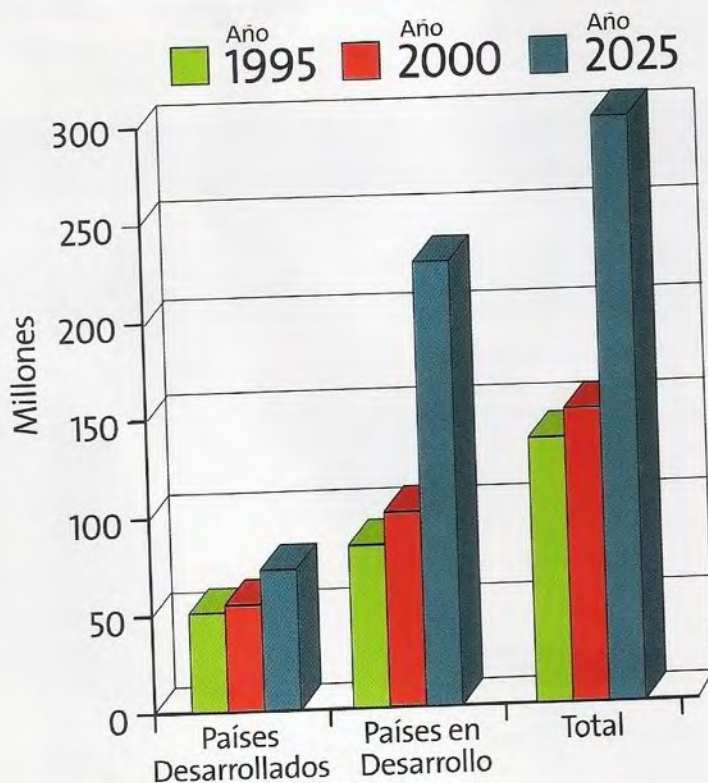
De estos resultados se puede inferir:

- 1• La cantidad de diabetes mellitus en el mundo aumentará de 135 millones en 1995 a 300 millones en el año 2025, es decir un 122%.
- 2• Se incrementará de 51 a 72 millones en los países desarrollados, es decir 41%.
- 3• Se incrementará de 84 a 228 millones en los países en vías de desarrollo, es decir 171%.
- 4• Para el año 2025, más del 75% (76%) de todas las personas con diabetes estarán en los países en vías de desarrollo.

Con estos datos se puede inferir que para el año 2025 en la República Argentina habrá más de seis millones de diabéticos insulinoindependientes. La pregunta es ¿nuestro país: en 24 años, estará en condiciones de absorber los costos económicos que esta eclosión ocasionará, y no sería conveniente invertir hoy en prevención y en diagnóstico precoz? (ver Fig. 3). ■

Fig. 3

PERSONAS CON DIABETES POR AÑO Y REGION



Gelatina colorida

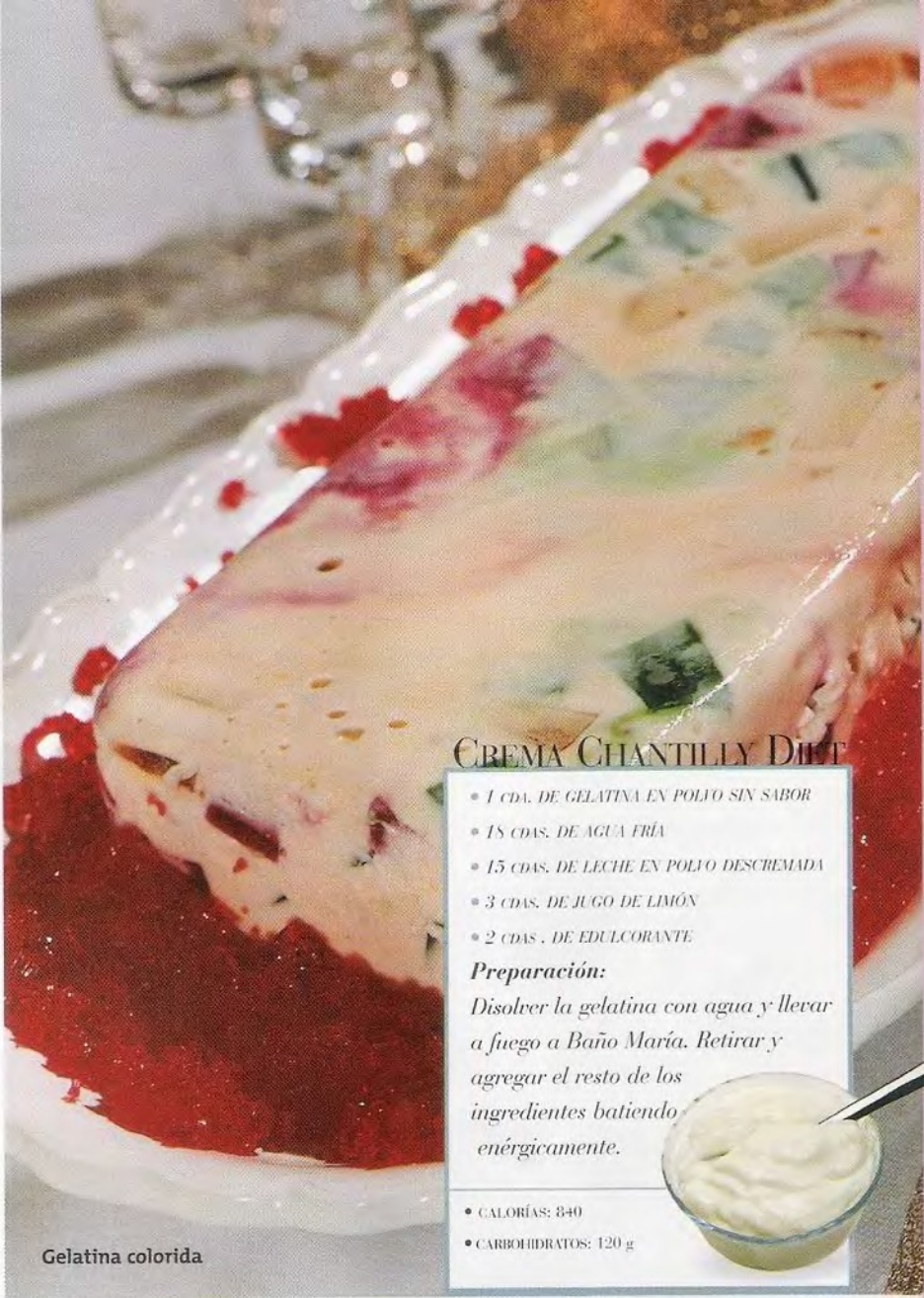
14 g *carbohidratos por porción*
117 *calorías por porción*
8 *porciones*

Ingredientes:

- 1 sobre de gelatina diet de ananá
- 1 sobre de gelatina diet de manzana
- 1 sobre de gelatina diet de cereza
- 1 receta de leche condensada diet (ver página 26)
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de leche descremada

Preparación:

Preparar las gelatinas separadamente (exceptuando la sin sabor) usando una taza de agua hirviendo para cada una. Llevar a la heladera hasta solidificar y cortar en cubitos de 2 cm cúbicos. Licuar la leche condensada con la leche descremada y gelatina sin sabor ya disuelta en la 1/2 taza de agua. Colocar las gelatinas endurecidas en un bol y agregar la mezcla licuada. Colocar la preparación en un molde de vidrio de budín inglés y llevar a la heladera por unas 4 horas.



Gelatina colorida

CREMA CHANTILLY DIET

- 1 CDA. DE GELATINA EN POLVO SIN SABOR
- 15 CDAS. DE AGUA FRÍA
- 15 CDAS. DE LECHE EN POLVO DESCREMADA
- 3 CDAS. DE JUGO DE LIMÓN
- 2 CDAS. DE EDULCORANTE

Preparación:

Disolver la gelatina con agua y llevar a fuego a Baño María. Retirar y agregar el resto de los ingredientes batiendo enérgicamente.

- CALORÍAS: 840
- CARBOHIDRATOS: 120 g



Naranjas rellenas

32 g *carbohidratos por porción*
78 *calorías por porción*
4 *porciones*

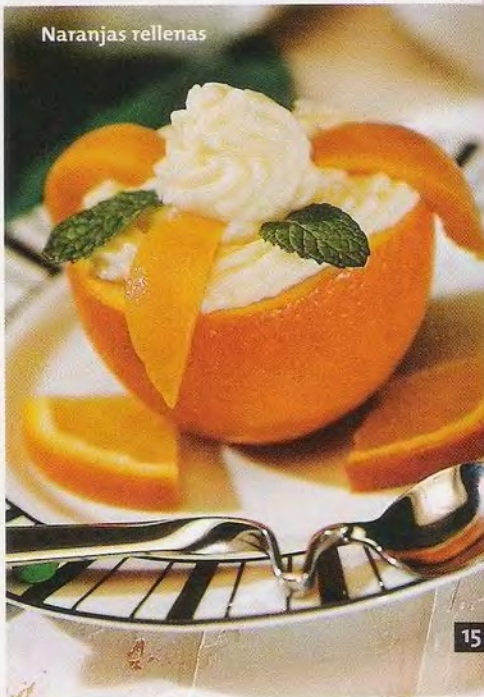
Ingredientes:

- 4 naranjas
- 1 lata de duraznos diet
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 cda. de edulcorante
- 4 cdas. de crema chantilly diet
- Ralladura de 1/2 naranja
- Esencia de vainilla



Preparación:

Cortar los duraznos en cubitos y cubrirlos con una taza del jugo de la lata. Lavar las naranjas, secarlas y cortarlas al medio. Retirar la pulpa con una cuchara y guardar las cáscaras. Colocar la pulpa y el jugo de las naranjas en una cacerola a fuego bajo por 10 minutos. Agregar la vainilla y licuar. Hidratar la gelatina en un poco de agua y disolverla a baño de María. Hervir 10 minutos más la preparación de naranjas; luego retirar del fuego y agregar la gelatina disuelta, los duraznos y la ralladura de naranja. Rellenar las mitades de naranjas con esta preparación y cubrir con la crema chantilly. Enfriar bien y servir.



Naranjas rellenas

Cheesecake de manzana y limón

20 g *carbohidratos por porción*

194 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 100 g de tostadas integrales
- ▶ 1 cda. de margarina light
- ▶ 1 cda. de cacao en polvo sin azúcar
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo

Ingredientes para la cobertura:

- ▶ 1/2 kg de ricota descremada
- ▶ Ralladura de 1 limón
- ▶ 1/2 kg de manzanas
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 1 sobre de gelatina sin sabor
- ▶ 5 cdas. de agua
- ▶ 300 cc de yogur descremado de vainilla
- ▶ Manzana fileteada p/decorar



Preparación:

Procesar las tostadas sin llegar a obtener una harina muy fina. Derretir la margarina con el cacao y mezclar con las tostadas trituras, la fructosa y el edulcorante. Forrar un molde de torta de 24 cm de diámetro con papel film y distribuir la preparación de las tostadas formando una base, apisonando bien con una cuchara.

Para la cobertura, colocar la ricota en un bol y batirla con la ralladura de limón, el edulcorante y el yogur. Pelar y cortar las manzanas, y por unos minutos cocinarlas en una cacerolita rociadas con jugo de limón hasta que se ablanden un poco. Enfriar y mezclar con la preparación de la ricota. Hidratar la gelatina con un poco de agua y disolver a baño de María. Agregar la gelatina a la preparación de ricota y verter todo sobre la base de tostadas. Enfriar durante 6 horas, desmoldar y decorar con rebanadas de manzana.



Cheesecake de manzana y limón

Pan de ricota



Pan de ricota

27 g *carbohidratos por porción*

182 *calorías por porción*

10 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 1 cubo de levadura
- ▶ 1 huevo
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 1 pizca de sal
- ▶ 250 g de harina
- ▶ 1/2 taza de leche descremada
- ▶ 1 cda. de aceite

Ingredientes para el relleno:

- ▶ 250 g de ricota descremada
- ▶ 1 huevo
- ▶ 50 g de pasas de uva
- ▶ 1 cda. de esencia vainilla
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ Huevo para pincelar

Tarta de frutillas

22 g *carbohidratos por porción*

138 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- 100 g de harina integral
- 50 g de harina blanca
- 2 cditas. de margarina light
- 30 g de nueces picadas
- 4 cdas. de agua
- Cáscara rallada de 1 naranja

Ingredientes para el relleno:

- 1 receta de crema pastelera

Ingredientes para la cobertura:

- 1/2 kg de frutillas limpias

Preparación:

Para la masa, procesar las harinas con la margarina y la cáscara de naranja.

Agregar lentamente el agua fría hasta ligar la masa. Retirar de la procesadora y agregar las nueces. Estirar la masa con la punta de los dedos en una tartera

desmontable y llevar a la heladera durante 30 minutos. Cocinar 15 minutos hasta dorar; retirar y dejar enfriar. Esparcir la crema pastelera y terminar la tarta con las frutillas frescas. Llevar a la heladera por espacio de una hora y servir.

CREMA PASTELERA

- 250 CC DE LECHE DESCREMADA
- 1 CLARA DE HUEVO
- 1 CDA. DE EDULCORANTE LÍQUIDO
- 1 CDA. DE ALMIDÓN DE MAÍZ
- 1 CDA. DE GELATINA EN POLVO SIN SABOR
- 1 CDA. DE ESENCIA DE VAINILLA
- GOTAS DE COLORANTE AMARILLO

Preparación:

Mezclar la leche, la clara, el almidón, la gelatina en polvo y la esencia de vainilla. Llevar todo al fuego y batir enérgicamente hasta que la preparación espese. Retirar del fuego y agregarle el edulcorante y el colorante.

- CALORÍAS: 130
- CARBOHIDRATOS: 26 g



Preparación:

Disolver la levadura en la leche tibia y agregar el aceite, el edulcorante, la sal y el huevo batido. Mezclar bien. Volcar la harina en la mesada, hacer un hueco en el medio y verter allí la preparación anterior. Mezclar bien hasta formar un bollo liso. Dejar levar.

Para el relleno, hidratar las pasas en agua tibia, colar y mezclar con la ricota, el huevo, el edulcorante y la esencia de vainilla. Desgasificar la masa y estirla con un palote de amasar hasta llegar a un espesor de medio centímetro.

Esparcir el relleno sobre la masa, espolvorear con fructosa y enroscar. Llevar nuevamente sobre una asadera hasta que duplique su volumen. Pincelar con la yema de huevo y cocinar en horno moderado por 20 minutos.

Tarta de frutillas





Torta de manzanas y queso

Torta de manzanas y queso

19 g *carbohidratos por porción*

163 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 3 claras
- ▶ 1 cda. de ralladura de limón
- ▶ 300 g de ricota descremada
- ▶ 4 cdas. de leche en polvo descremada
- ▶ 1 cda. de edulcorante en polvo granulado
- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 1 cdita. de polvo de hornear



Ingredientes para la cobertura:

- ▶ 3 manzanas peladas y cortadas bien finitas
- ▶ 3 cditas. de margarina light
- ▶ 3 cdas. de gelatina diet de durazno

Ingredientes para decorar:

- ▶ 2 cdas. de nueces molidas
- ▶ 1 cda. de canela en polvo

Preparación:

Mezclar la ricota con la leche en polvo, el edulcorante, la fructosa y el polvo de hornear. Batir las claras a nieve y agregarlas a la preparación anterior con la

ralladura de limón.

Humectar una tartera con rocío vegetal manteca y verter la preparación.

Cocinar en horno moderado por espacio de 25 minutos. Retirar y reservar.

Humectar una sartén con margarina y dorar las manzanas cortadas en láminas. Retirar, espolvorear con canela y enfriar.

Ubicar las manzanas sobre la tarta formando círculos concéntricos, diluir en agua tibia la gelatina y pintar las manzanas y el borde de la tarta.

Pegar las nueces picadas en los bordes y servir.

Mousse de chocolate cremoso

18 g *carbohidratos por porción*

228 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 1/2 taza de leche descremada en polvo
- ▶ 1 taza de leche descremada
- ▶ 1/2 taza de agua
- ▶ 2 sobres de gelatina sin sabor
- ▶ 1 cdt. de margarina light
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 3 claras
- ▶ 3 cdas. de cacao en polvo amargo
- ▶ 50 g de chocolate en barra para diabético
- ▶ 1/2 taza de chocolate granulado sin azúcar
- ▶ 1 cda. de esencia vainilla

Preparación:

Licuar la leche en polvo, la leche descremada, el agua, la margarina, el edulcorante, el cacao y la esencia de vainilla. Llevar esta preparación al fuego y hervir. Agregar el chocolate y revolver bien hasta disolver. Hidratar la gelatina en agua y disolverla a baño de María. Mezclar con la preparación anterior, dejar enfriar y reservar. Batir las claras a nieve y agregarlas a la crema ya fría con movimientos suaves y envolventes. Distribuir en copas y llevar a la heladera un par de horas. Servir decorado con hojas de menta y una cereza.



Mousse de chocolate cremoso

Compota de ananá

20 g *carbohidratos por porción*

75 *calorías por porción*

+ *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 ananá pequeño
- ▶ 4 cditas. de edulcorante granulado
- ▶ 6 clavos de olor
- ▶ 1 1/2 taza de agua

Preparación:

Cortar el ananá en rodajas y retirar los centros. Colocar en una cacerolita y agregar el agua y los clavos de olor. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos hasta que el ananá este blando. Retirar del fuego, agregar el edulcorante y colocar en compoteras.



Compota de ananá



Mousse de moras o frambuesas

13 g *carbohidratos por porción*

99 *calorías por porción*

12 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 300 g de moras, pulpa de moras o frambuesas
- ▶ 1 receta de leche condensada diet (ver página 26)
- ▶ 1 taza de ricota descremada
- ▶ 2 sobres de gelatina sin sabor
- ▶ 3 claras
- ▶ 1/2 taza de agua
- ▶ 1/2 cda. de cointreau (opcional)
- ▶ Moras frescas para decorar

Preparación:

Hidratar la gelatina en agua y disolverla a baño de María. Licuar las moras con la ricota, la leche condensada, el cointreau y la gelatina. Batir las claras a nieve e incorporar a la preparación anterior en forma suave y envolvente. Verter la preparación en un molde y llevar a la heladera por 2 horas como mínimo.

Desmoldar y servir decorado con algunas moras frescas.



Mousse de moras o frambuesas

Budín de calabaza



Budín de calabaza

30 g *carbohidratos por porción*

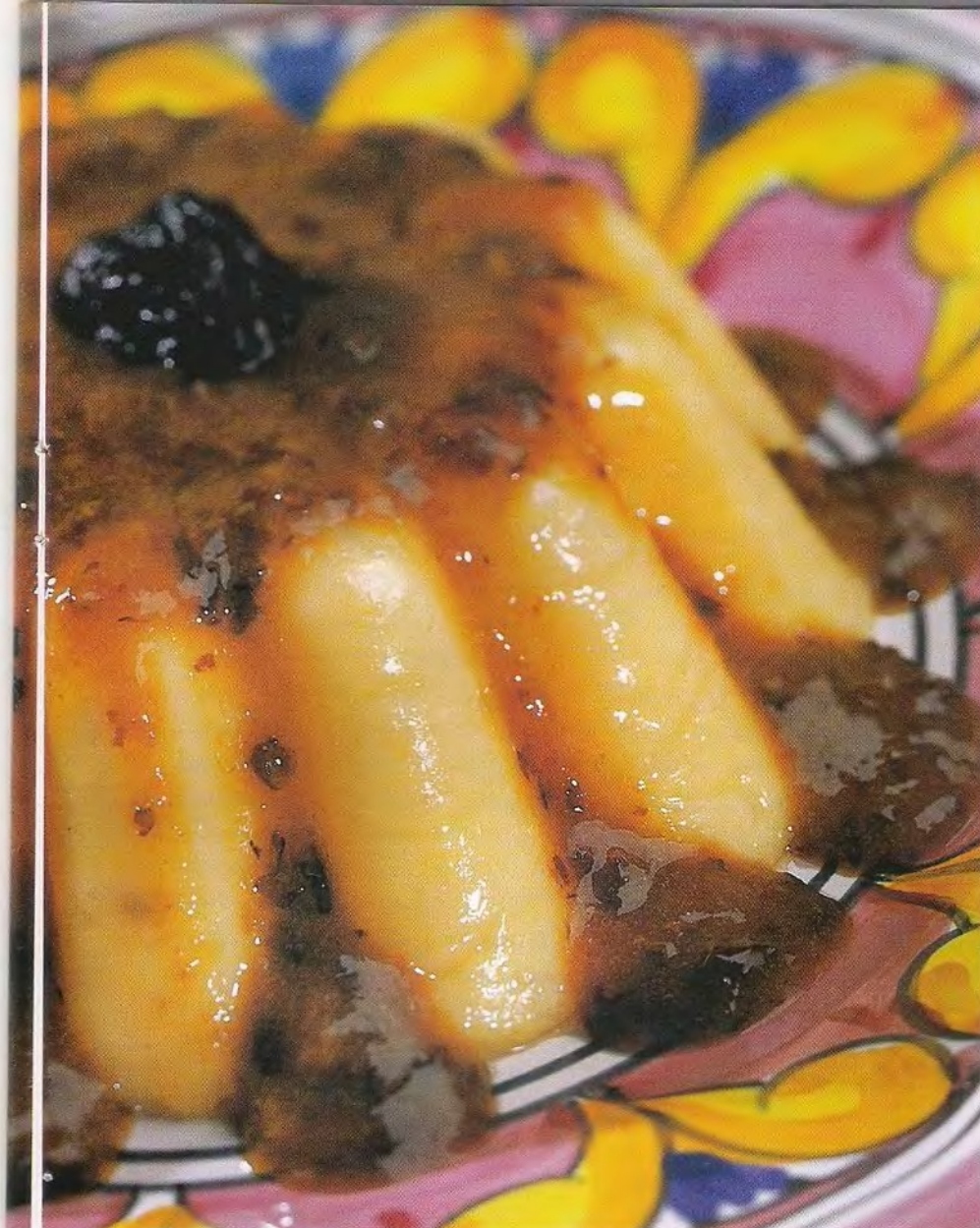
130 *calorías por porción*

6 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 400 g de calabaza picada
- ▶ 3/4 taza de edulcorante granulado
- ▶ 5 clavos de olor
- ▶ 1 cucharadita de canela
- ▶ 3/4 taza de leche descremada
- ▶ Esencia de coco
- ▶ 2 cdas. de almidón de maíz
- ▶ 2 sobres de gelatina sin sabor





Budín de leche con salsa de frutas

15 g *carbohidratos por porción*

110 *calorías por porción*

12 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 2 1/2 tazas de leche descremada
- ▶ 1 taza de leche en polvo descremada
- ▶ 4 huevos
- ▶ 1 cda. de edulcorante granulado
- ▶ 50 g de fructosa
- ▶ 1 cdtita. de esencia de vainilla

Ingredientes para la salsa:

- ▶ 1 taza de pulpa de frutas
- ▶ 1 cda. de edulcorante granulado
- ▶ Hojas de menta para decorar

Preparación:

Licuar la leche con la leche en polvo, los huevos, el edulcorante, la fructosa y la esencia de vainilla. Colocar la preparación en una flanera levemente enmantecada y llevar a horno caliente por espacio de 1 hora.

Salsa: mezclar la pulpa de frutas y el edulcorante, y llevar a fuego 5 minutos. Dejar enfriar, desmoldar y servir con la salsa de frutas, decorado con hojas de menta.

Ingredientes para el baño:

- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 1/2 taza de ciruelas remojadas y escurridas
- ▶ 1/2 taza de agua

Preparación:

Colocar la calabaza en una cacerolita con la leche, el edulcorante, la canela y los clavos.

Cocinar hasta que esté bien blanda.

Licuar todo el contenido de la cacerola con la esencia de coco y el almidón de maíz hasta que la preparación esté bien homogénea. Verter todo en una cacerola y espesar a fuego bajo. Disolver la gelatina en un poquito de agua y llevarla a baño de María. Agregarla a la preparación anterior. Llevar todo a un

molde y enfriar en la heladera durante 5 horas.

Para el baño, colocar en una cacerola las ciruelas y media taza de agua, y hervir hasta que estén hidratadas y blandas.

Licuar esta preparación y agregarle el edulcorante. Salsear el budín y servir.

Budín de leche con salsa de frutas



ELEMENTOS de control metabólico

Hoy, el concepto más moderno en diabetes insulino independiente es la importancia del control metabólico que enfatiza el hecho de mantener los parámetros clínicos y de laboratorio lo más cercano a los valores de referencia en personas no diabéticas.

Este conocimiento que parece elemental no siempre es respetado por los pacientes e incluso en algunos casos por personal del equipo de salud; basta simplemente con mirar los protocolos de algunos laboratorios de análisis clínicos donde para muchos valores hay un estándar normal para diabéticos y otro para no diabéticos, cuando el objetivo a alcanzar es sólo uno: el valor tabulado como normal.

En el diagnóstico de la enfermedad, durante años, en especial en pacientes de mayor edad, se minimizó la importancia de hiperglucemias leves (125 mg o 130 mg de glucosa en sangre), no considerando que esto era diabetes sino simplemente un pico hiperglucémico sin importancia. A estos mismos pacientes, años después, se les diagnosticaba diabetes mellitus por la presencia de alguna complicación crónica (retinopatía, nefropatía o pie diabético), que tal vez pudieron ser prevenidas con el diagnóstico temprano.

Hoy, los valores para diagnóstico han cambiado y se considera que un paciente es diabético cuando el valor de la glucosa en ayunas es igual o superior a 126 mg en más de una ocasión, especialmente cuando a criterio del médico a este valor se le suma algún síntoma de diabetes.

Aquellos pacientes con glucemias entre 110 y 125 mg también pueden ser diabéticos y deberían realizar un estudio conocido con el nombre de "prueba oral de tolerancia a la glucosa". Según los resultados, podrán ser diabéticos, no diabéticos o intolerantes a la glucosa. Esta última entidad también debe ser tratada con una alimentación adecuada y de ser necesario descenso de peso, para evitar especialmente las llamadas complicaciones macrovasculares (infarto agudo de miocardio, accidentes cerebrovasculares y otras que se asocian con ese cuadro).

La regla de oro hoy, año 2001, es llevar los valores glucémicos y de la hemoglobina glicosilada lo más cerca que se pueda de los valores normales, para lo cual se cuenta con el apoyo del automonitoreo.

La glucemia en ayunas es un marcador importante del estado metabólico del paciente, en especial de la producción nocturna de glucosa hepática, que es excesiva en los

diabéticos. Pero este valor de glucemia matinal por sí solo no basta para evaluar si un paciente está bien tratado, y es lógico si consideramos que la glucemia se encuentra en movimiento permanente y que un valor en ayunas aceptable no significa que todas las mañanas este valor sea el mismo, ni siquiera que la glucosa en sangre se mantendrá baja durante todo ese día. Pongamos un ejemplo: un paciente puede tener 110 mg en ayunas, pero si le medimos la glucemia a lo largo del día tal vez nos encontremos con que antes del almuerzo tiene 219 mg y después de cenar 300 mg. Este ejemplo es suficiente para dejar bien en claro que ni el paciente ni el médico pueden estar tranquilos y considerar que está bien tratado por tener una glucemia en ayunas aceptable determinada cada dos o tres meses.

Si consideramos que la glucemia periódica en ayunas no es un buen mecanismo de control, debemos preguntarnos: ¿cómo hace un paciente diabético para saber si está bien tratado? La respuesta correcta hoy es: con el empleo de la hemoglobina glicosilada y del automonitoreo.

La hemoglobina glicosilada total (HbA1), o la fracción C de la hemoglobina glicosilada (HbA1c), es la medición del porcentaje de azúcar

unido a la hemoglobina de los glóbulos rojos.

Por un lado, sabemos que la hemoglobina es una proteína que se encuentra en el interior de los glóbulos rojos, encargada de transportar oxígeno; por el otro, que la mayoría de las complicaciones de la diabetes se relacionan con el exceso de la unión de glucosa a las proteínas de los tejidos (glicosilación). Como aproximadamente cada tres meses se recambian los glóbulos rojos del organismo y como los glóbulos rojos constituyen un material sencillo de obtener (con una extracción de sangre), el dosar qué porcentaje de hemoglobina tiene unida glucosa nos da una referencia directa de cómo fueron en promedio los valores glucémicos en los últimos tres meses.

Es importante aclarar que al ser éste un valor estimativo promedio del control metabólico de los últimos noventa días, no varía si el paciente en algunos días tuvo un exceso de alimentación como ocurre en épocas festivas (fines de diciembre), o si sufrió alguna enfermedad infecciosa transitoria, que como sabemos aumenta la glucemia.

También podemos inferir que si los valores de hemoglobina glicosilada son aceptables y por lo tanto no hay glicosilación excesiva de la hemoglobina, tampoco la habrá de las proteínas de los diferentes órganos

que pueden afectar en la diabetes y, por lo tanto, si esto se mantiene a lo largo de los meses y años también disminuirá el riesgo de sufrir alguna complicación crónica.

Respecto a los valores a alcanzar en los pacientes (ver “Criterios de control metabólico I”), se consideran aceptables glucemia en ayunas entre 116 y 140 mg, glucemia postprandial entre 141 y 180 mg, la HbA1 entre 8,1 y 10% y HbA1c entre 6,6 y 7,5%.

Asimismo, se deben vigilar los valores de colesterol total, el denominado bueno (HDLcol) y el considerado más perjudicial (LDLcol), así como el de triglicéridos (ver “Criterios de control metabólico II”).

El automonitoreo es un método de autocontrol de glucemia en sangre. Los pacientes obtienen una gota de sangre capilar punzando un dedo y colocando esta sobre una tirilla reactiva, que por una reacción química permite interpretar el valor de la glucosa en sangre. El cambio de color de la tirilla debe ser leído por comparación con una escala cromática que acompaña al frasco de reactivos. Otra forma de lectura de las tiras reactivas es por medio de un aparato electrónico; cabe aclarar que los aparatos nuevos traen unas tirillas que no cambian de color como las antiguas, sino que directamente transmiten al aparato el valor de la glucemia. Por lo general, estas

últimas tienen la ventaja de que una gota más pequeña de sangre es suficiente para funcionar.

Gracias a estos modernos elementos tecnológicos, los pacientes pueden realizar mediciones en diferentes momentos del día, que son anotadas en una libreta diagramada a tal fin. Esto sirve al profesional tratante para evaluar la conducta terapéutica a seguir y al paciente para interpretar la respuesta de su organismo ante diferentes situaciones, como por ejemplo alimentación, actividad física, infecciones, o confirmar hipoglucemias.

Por lo general, se solicita el control por automonitoreo en diferentes momentos del día. (ver “Criterios de control metabólico III”).

En el caso del diabético insulino independiente es suficiente un solo control por día pero cada día en un momento diferente. ■

Criterios de control metabólico (I)			
	Bueno	Acept.	Mal
• Glucemia en ayunas (mg/dl)	80 - 115	116 - 140	> 140
• Postprandial 1 a 2 hs (mg/dl)	80 - 140	141 - 180	> 180
• HbA1 (%)	< 8,0	8,1 - 10	> 10,0
• HbA1c (%)	< 6,5	6,6 - 7,5	> 7,5
• Glucosuria (g/l)	0	< 5,0	> 5,0
• Acetonuria	-	-	+

Criterios de control metabólico (II)			
	Bueno	Acept.	Mal
• Colesterol total (mg/dl)	< 200	200 - 239	> 240
• HDL en hombres (mg/dl)	> 35	35	< 35
• HDL en mujeres (mg/dl)	> 45	45	< 45
• LDL (mg/dl)	< 130	130 - 159	> 160
• Triglicéridos (mg/dl)	< 150	150 - 200	> 200

Criterios de control metabólico (III)	
Automonitoreo en sangre	
• Antes del desayuno	
• Antes del almuerzo	
• Antes de cenar	
• 2 hs después de cenar	
• A las 3 hs de la madrugada	

Budín de naranja

19 g *carbohidratos por porción*

118 *calorías por porción*

16 *porciones*

Ingredientes:

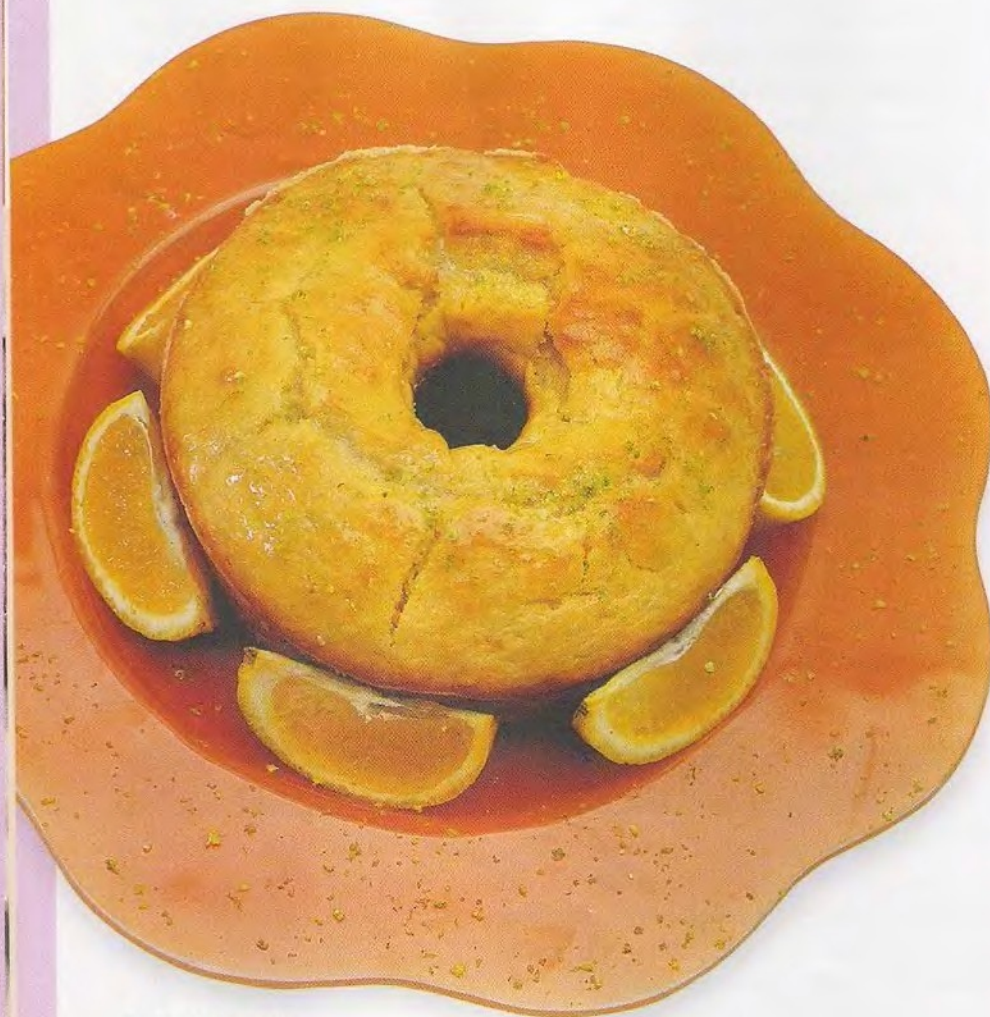
- ▶ 1/4 taza de aceite de canola
- ▶ 1 huevo
- ▶ 3 claras
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 60 g de fructosa
- ▶ Ralladura de la cáscara de 1 naranja
- ▶ 1/2 taza de jugo de naranja
- ▶ 2 tazas de harina
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear

Ingredientes para la salsa:

- ▶ 2 cdas. de jugo de naranja
- ▶ 2 cdas. de edulcorante líquido

Preparación:

Licuar el huevo y las claras con el aceite, el jugo de naranja, el edulcorante y la fructosa. Verter la preparación en un bol y agregarle la harina previamente tamizada con el polvo de hornear y la ralladura de naranja. Colocar la preparación en una budinera enmantecada y enharinada y cocinar por espacio de 20 minutos en horno precalentado a moderado. Para la salsa, mezclar los ingredientes y pincelar el budín caliente.



Budín de naranjas



Helado de frutas frescas

27 g *carbohidratos por porción*

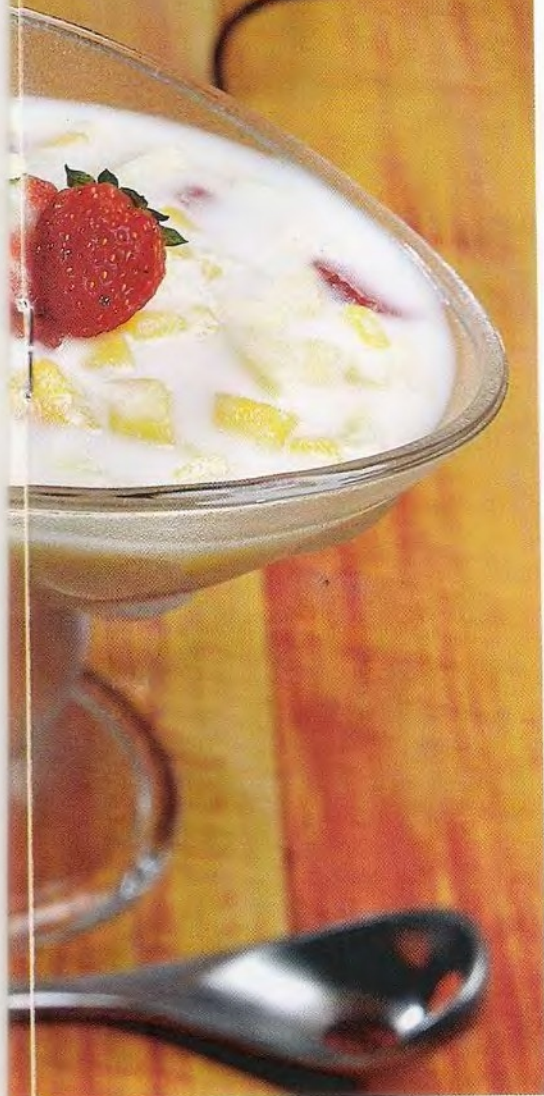
130 *calorías por porción*

4 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 pote de yogur descremado de frutilla
- ▶ 1/2 taza de leche descremada
- ▶ 3 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 1 sobre de gelatina sin sabor
- ▶ 1/2 taza de jugo de naranja
- ▶ 2 kiwis picados
- ▶ 6 frutillas picadas
- ▶ 1 taza de mango picado





Preparación:

Hidratar la gelatina con el jugo de naranja y llevar a baño de María hasta disolver.

Batir el yogur, la leche y el edulcorante, y mezclar con la gelatina ya disuelta. Agregar las frutillas, el mango y los kiwis y mezclar. Distribuir la preparación en copas y llevar a la heladera durante 2 horas. Decorar con frutas frescas.

Nota

Pueden reemplazarse las frutas frescas por frutas enlatadas "bajas calorías", en el caso que lo desee, en la totalidad de la preparación.

Tarta de duraznos

15 g *carbohidratos por porción*

98 *calorías por porción*

12 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 4 huevos
- ▶ 2 cdas. de edulcorante en polvo
- ▶ 60 g de fructosa
- ▶ 4 cdas. de harina
- ▶ 1 cdita. de polvo de hornear

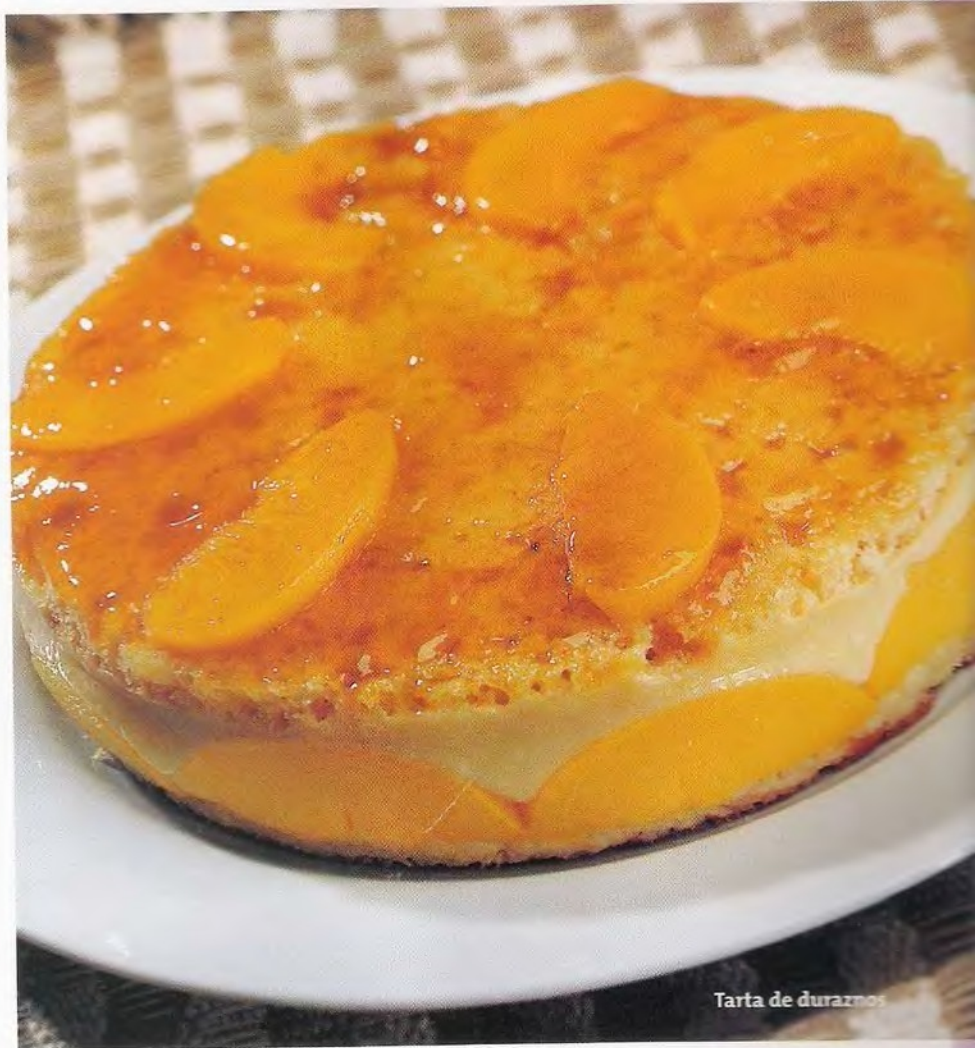
Ingredientes para el relleno:

- ▶ 2 tazas de postre dietético de vainilla ya preparado
- ▶ 1 lata de duraznos diet
- ▶ 1/2 taza de gelatina diet de duraznos

Preparación:

Para la masa, batir las claras a nieve y agregarles las yemas. Seguir batiendo

bien hasta lograr una preparación muy espumosa. Con movimientos suaves y envolventes, agregar la harina previamente tamizada con el polvo de hornear, la fructosa y el edulcorante. Verter la preparación en una tortera con fondo removible, previamente enmantecada y enharinada. Cocinar en horno moderado durante 10 minutos. Enfriar y cortar al medio. Para el relleno, forrar con papel film la misma asadera (limpia), colocar la mitad del bizcochuelo en la base y humedecerlo con el almíbar de duraznos. Verter las tazas de postre de vainilla (preparado según las indicaciones de la caja) y agregar láminas de duraznos. Cubrir con la otra mitad del bizcochuelo. Llevar a la heladera por un par de horas, desmoldar y decorar con más láminas de duraznos. Pincelar con la gelatina.



Tarta de duraznos

Bocaditos de coco

4 g *carbohidratos por bocadito*

30 *calorías por bocadito*

30 *bocaditos*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 1 receta de leche condensada
- ▶ 1/2 taza de leche descremada
- ▶ 50 g de coco rallado
- ▶ 1 taza de edulcorante granulado
- ▶ 2 cdas. de coco rallado (para terminar)
- ▶ Clavos de olor (para decorar)

Preparación:

Hidratar el coco rallado en la leche descremada y mezclar con la leche condensada.

Agregar el edulcorante. Llevar al fuego en una cacerolita antiadherente, mezclando sin dejar de revolver para que no se pegue. Retirar y dejar enfriar, formar bolitas y pasar por coco rallado. Decorar con los clavos de olor y ubicar en pirotines.

LECHE CONDENSADA DIET

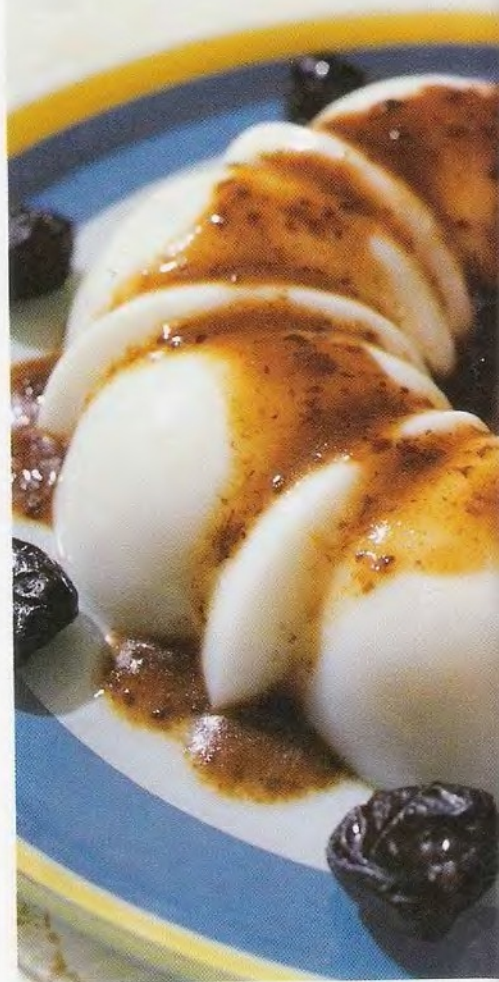
- 1 TAZA DE LECHE EN POLVO DESCREMADA
- 1/2 TAZA DE AGUA CALIENTE
- 1/2 TAZA DE EDULCORANTE GRANULADO
- 1 CDITA. DE MARGARINA LIGHT

Preparación:

Mezclar los ingredientes y llevar al fuego unos minutos.

• CALORÍAS: 639 • CARBOHIDRATOS: 102 g

Manjar blanco



Manjar blanco

17 g *carbohidratos por porción*

80 *calorías por porción*

10 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1 l de leche descremada
- ▶ 4 cdas. de almidón de maíz
- ▶ 4 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ Esencia de coco

Ingredientes para la salsa:

- ▶ 100 g de ciruelas hidratadas
- ▶ 1/2 l de agua
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado

Preparación:

Licuar la leche con el almidón de maíz, el edulcorante y la esencia de coco.



Bocaditos de coco

Peras en salsa de chocolate

30 g *carbohidratos por porción*

115 *calorías por porción*

6 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 6 peras peladas
- ▶ Jugo de 1 naranja
- ▶ 1 tira de cáscara de naranja
- ▶ 1/2 taza de vino blanco seco
- ▶ 1/2 taza de agua
- ▶ 1 cda. de edulcorante

Ingredientes para la salsa:

- ▶ 1 taza de leche descremada
- ▶ 2 cdas. de cacao en polvo sin azúcar
- ▶ 1/2 cda. de almidón de maíz
- ▶ 1/2 cda. de edulcorante

Preparación:

Pelar las peras y retirarles las semillas por la parte inferior, cuidando que no se

les salga el cabito. En una cacerolita, poner las peras con el jugo de naranja, el edulcorante, el vino, la cáscara de naranja y el agua. Hervir con la cacerola tapada hasta que las peras estén tiernas.

Salsa: mezclar la leche con el cacao y el almidón de maíz. Llevar la preparación al fuego y cocinar revolviendo siempre hasta espesar. Retirar del fuego y agregar el edulcorante. Servir las peras con la salsa de chocolate.



Cacao

El cacao en polvo sin azúcar puede encontrarse en las casas de productos dietéticos y se consigue suelto; se compra por peso.

Verter en una cacerolita y llevar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla se espese. Colocar la preparación en un molde savarin con formas y llevar a la heladera por lo menos 2 horas (hasta que se solidifique).

Salsa: lavar bien las ciruelas y colocarlas en una cacerolita con el 1/2 litro de agua y el edulcorante. Hervir hasta que se reduzca el líquido, y luego licuar la preparación. Aderezar el postre con esta salsa.



Peras en salsa de chocolate

Manzanas al vino blanco

29 g *carbohidratos por porción*

122 *calorías por porción*

4 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 4 manzanas
- ▶ 2 cdas. de avena
- ▶ 1 copa de vino blanco seco
- ▶ 1 cda. de esencia de almendras
- ▶ 2 cdas. de edulcorante líquido
- ▶ Canela en polvo
- ▶ 1 cucharadita de edulcorante en polvo

Preparación:

Retirar las semillas de las manzanas sin perforar la parte inferior. Con la ayuda de un cuchillito pequeño, ahuecar la fruta sin romper la piel. Colocar en un bol la avena, un poco de vino y la esencia de almendras. Mezclar con la pulpa de las manzanas previamente picada.

Distribuir en el interior de las manzanas esta preparación.

Humectar con rocío vegetal manteca una placa para horno, ubicar las manzanas y cocinar durante 20 minutos.

Retirar del horno y espolvorear ligeramente con canela y el edulcorante en polvo.

Espuma de frutillas



Espuma de frutillas

1 g *carbohidratos por porción*

14 *calorías por porción*

6 *porciones*

Ingredientes:

- ▶ 1/2 taza de agua hirviendo
- ▶ 1 sobre de gelatina diet de frutilla
- ▶ 1/2 taza de hielo picado
- ▶ Frutillas para decorar

Preparación:

Colocar el agua hirviendo en el vaso de la licuadora. Agregar la gelatina y licuar un poco. Agregar el hielo y seguir licuando un poco más. Luego, distribuir la preparación en copas y llevar a la heladera. Decorar con frutillas frescas.

Frutas

Puede reemplazar las frutillas por cualquier otra fruta de estación (salvo banana, higo y uva)



Manzanas al vino blanco



Tarta rellena de ricota

18 g *carbohidratos por porción*

145 *calorías por porción*

8 *porciones*

Ingredientes para la masa:

- ▶ 4 huevos
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado
- ▶ 2 cdas. de harina
- ▶ 1/2 cda. de polvo de hornear
- ▶ Canela para espolvorear

Ingredientes para el relleno:

- ▶ 200 g de ricota descremada
- ▶ 2 cdas. de edulcorante granulado

- ▶ 30 g de fructosa
- ▶ 80 g de pasas de uvas lavadas y escurridas
- ▶ 1 cda. de rum
- ▶ 2 cditas. de margarina light
- ▶ Canela en polvo



Preparación:

Batir las claras a nieve y agregarles las yemas. Seguir batiendo y sumar el edulcorante hasta obtener una preparación bien espumosa. Tamizar la harina con el polvo de hornear y agregar a la preparación anterior con movimientos suaves y envolventes. Colocar en un molde de tarta

enmantecado y enharinado y cocinar entre 15 y 20 minutos. Una vez frío, desmoldar, cortar la tapa y cavar en la masa cuidando que no se rompan las paredes ni la base.

Para el relleno, preparar un granulado con el edulcorante, las pasas, la fructosa y el rum. Reservar la mitad. Dejar descansar 10 minutos. Luego agregar la ricota previamente mezclada con la margarina light. Verter la preparación en la tarta y pincelar ligeramente con rum. Cubrir todo con la otra mitad de granulado reservado y espolvorear con canela y algunas pasas.